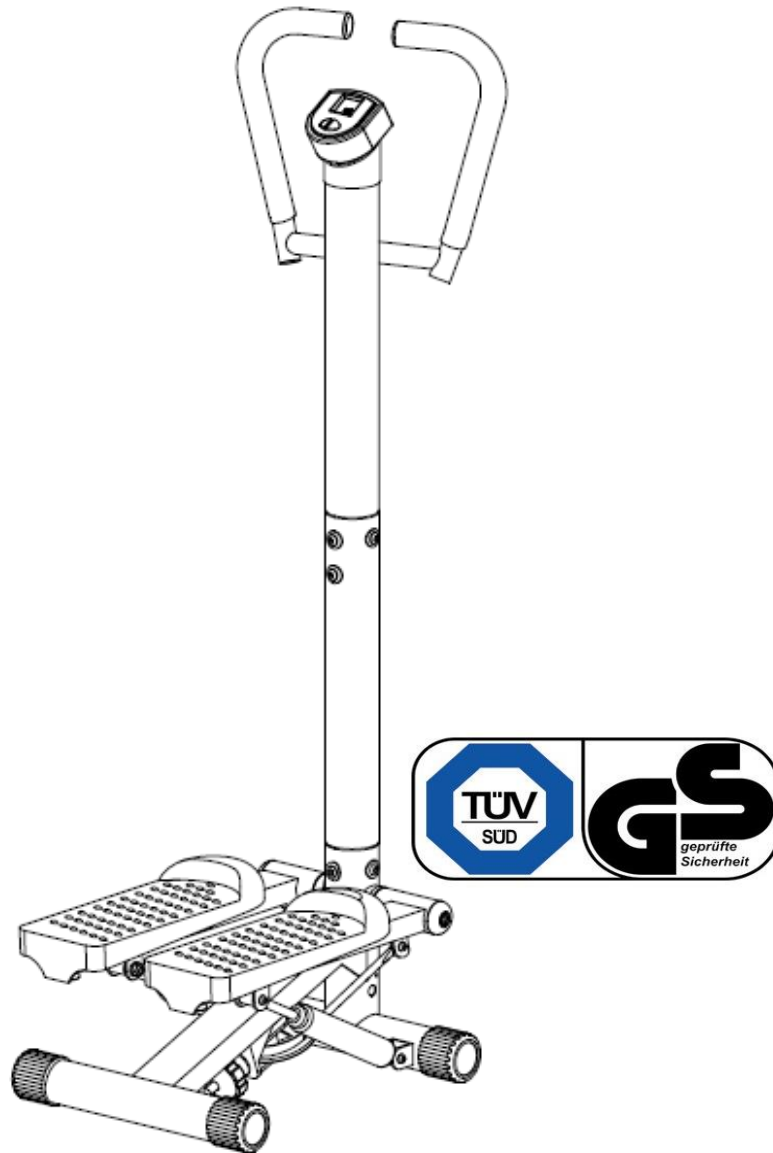


# MINISTEPPER MF-3

## BETRIEBSANLEITUNG



**MAXO** **fit**®  
IHR PARTNER FÜR SPORT UND FREIZEIT

### **HINWEIS !**

*Bitte lesen Sie vor Verwendung diese Betriebsanleitung aufmerksam durch.*

*Die Abbildungen dieser Anleitung können geringfügig von Ihrem Produkt abweichen!*

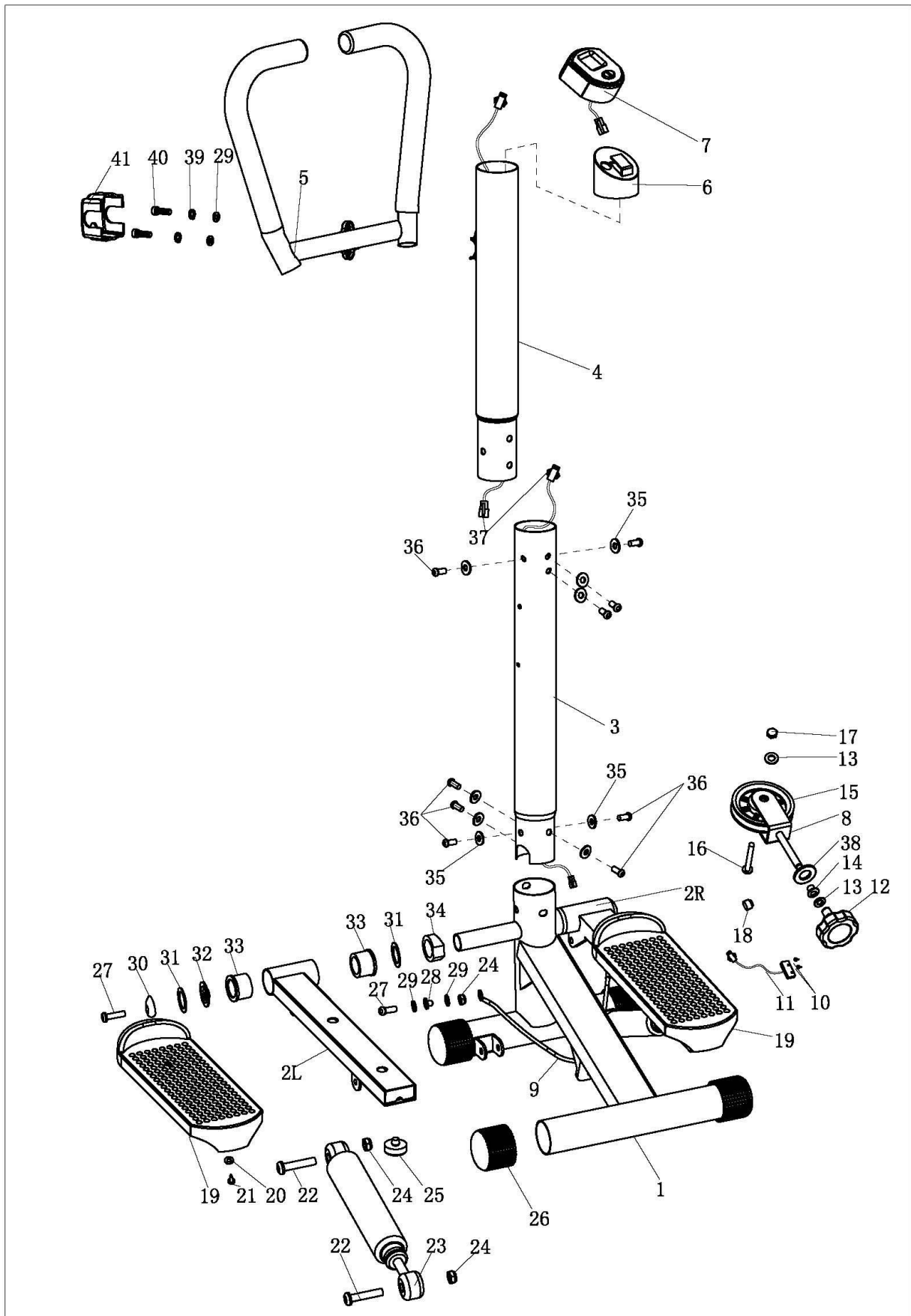
# WICHTIGE HINWEISE ZU IHRER SICHERHEIT

Beachten Sie folgende Sicherheitsmaßnahmen vor Montage und Verwendung.

- 1.) Montieren Sie das Gerät genau wie in dieser Anleitung beschrieben.
- 2.) Prüfen Sie alle Schrauben und Muttern sowie alle anderen Verbindungen vor Verwendung.  
Stellen Sie sicher, dass das Gerät in einem guten Zustand ist.
- 3.) Platzieren Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund.
- 4.) Eine passende Unterlage wie z.B. eine Gummimatte vermeidet Verschmutzungen bzw. Schäden am Boden.
- 5.) Beseitigen Sie alle Gegenstände in einem Radius von 2m bevor Sie das Gerät verwenden.
6. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie nur die gelieferten Werkzeuge zur Reparatur/Wartung. Entfernen Sie Schweiß direkt nach Ihrem Training.
- 7.) Dieses Gerät ist nicht zur professionellen therapeutischen Behandlung geeignet.
- 8.) Maximale Last bei der Verwendung: 1 Person bis zu 100kg.
- 10.) Tragen Sie passende Fitnesskleidung während des Trainings.
- 11.) Wenn Ihnen während des Trainings schwindelig oder schlecht wird, stoppen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- 12.) Kinder und körperlich behinderte Personen sollten während der Verwendung von einer anderen Person beaufsichtigt werden.



# EXPLOSIONS-ZEICHNUNG



# TEILE-LISTE

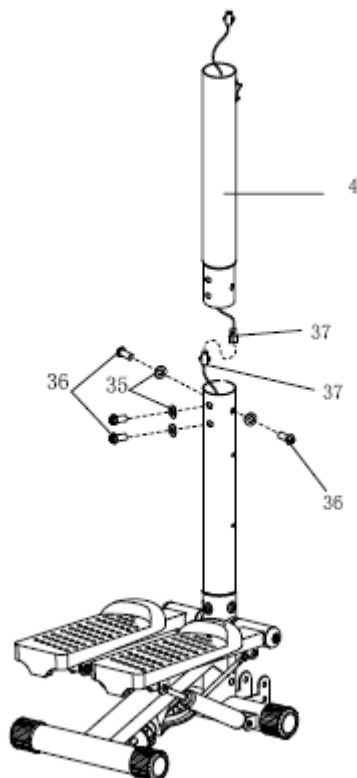
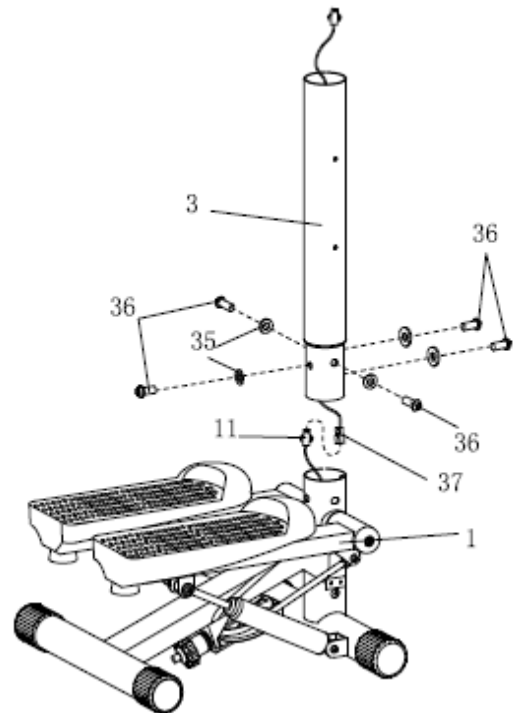
Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Rahmen	1	22	Inbusschraube	4
2L/R	Halterung Fuß (Links / Rechts)	1pr	23	Zylinder	2
3	Unteres Rohr	1	24	Selbstsichernde Mutter (M8)	7
4	Oberes Rohr	1	25	Kissenbezug	2
5	Lenker	1	26	Kappe	4
6	Halterung Computer	1	27	Inbusschraube	4
7	Computer	1	28	Kabelhülse	2
8	Rahmen(Rolle)	1	29	Flache Unterlegscheibe	8
9	Stahlseil	1	30	Kappe	2
10	Kreuzschlitzschraube	2	31	Große Unterlegscheibe	4
11	Sensor	1	32	Unterlegscheibe Kappe	2
12	Griff	1	33	Plastikbuchse	4
13	Flache Unterlegscheibe	2	34	Unterlegscheibe	2
14	Führungsbuchse	1	35	Unterlegscheibe	9
15	Rolle	1	36	Inbusschraube	9
16	Sechskantschraube	1	37	Verlängerungskabel	2
17	Selbstsichernde Mutter	1	38	Unterlegscheibe	1
18	Magnet (Rund)	1	39	Federscheibe	2
19	Pedal	2	40	Schraube	2
20	Flache Unterlegscheibe	4	41	Abdeckung Klammergriff	1
21	Kreuzschlitzschraube	4			

# MONTAGE ANLEITUNG

Prüfen Sie vor der Montage ob alle Teile vorhanden sind. Beginnen Sie danach mit Schritt 1 der Montage.

## Schritt 1:

Verbinden Sie das Verlängerungskabel( 37 ) am Sensor( 11 ) welches Sie am unteren Rohr ( 3 ) finden, danach führen Sie das untere Rohr( 3 ) in den Rahmen( 1 ) und fixieren Sie dieses mit der Unterlegscheibe( 33 ) und Inbusschraube( 36 ).

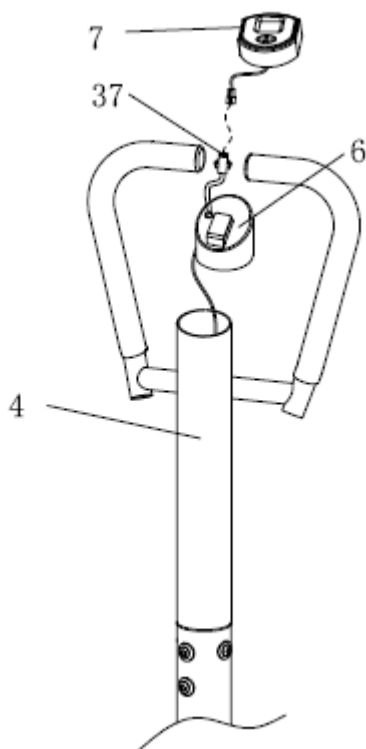
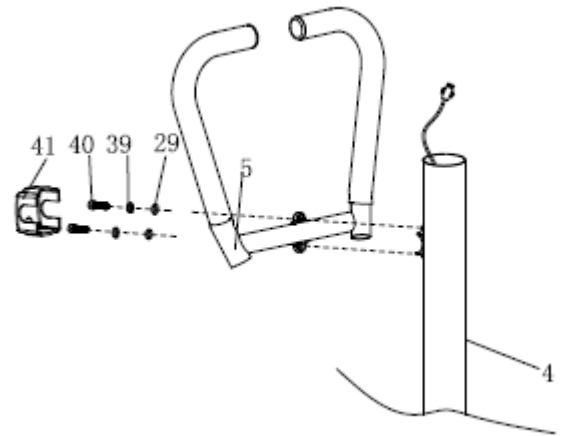


## Schritt 2:

Verbinden Sie das Verlängerungskabel( 37 ) mit dem anderen Verbindungskabel ( 37 ). Fügen Sie nun das obere Rohr ( 4 ) in das untere Rohr ( 3 ). Befestigen Sie dieses nun mit den Inbusschrauben ( 36 ) und der Unterlegscheibe ( 35 ).

### Schritt 3:

Befestigen Sie den Lenker ( 5 ) am oberen Rohr ( 4 ) mit Hilfe der flachen Unterscheibe ( 29 ), Federscheibe ( 39 ), und den Schrauben ( 40 ). Decken Sie dieses nun mit dem Klammergriff ( 41 ) ab.



### Schritt 4:

1. Ziehen Sie das Verlängerungskabel ( 37 ) durch das Loch der Computerhalterung ( 6 ) und befestigen Sie diese im Anschluss an dem oberen Rohr ( 4 ).
2. Verbinden Sie das Verlängerungskabel ( 37 ) mit dem Computerkabel ( 7 ) und setzen Sie diesen in die Halterung ein.

# VOR UND NACH DEM TRAINING

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus einer Aufwärmphase, Aerobic-Übungen und einer Entspannungsphase. Machen Sie das komplette Programm mindestens zwei, vorzugsweise drei Mal pro Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf vier oder fünf Mal pro Woche erhöhen.

## **AUFWÄRMEN**

Sinn und Zweck des Aufwärmens ist es, Ihren Körper für Bewegung vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Krafttraining oder Aerobic-Training auf. Führen Sie Übungen aus, die Ihre Herzfrequenz erhöhen und die Muskeln anregen. Zügiges Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilspringen und Laufen können Ihnen dabei helfen.

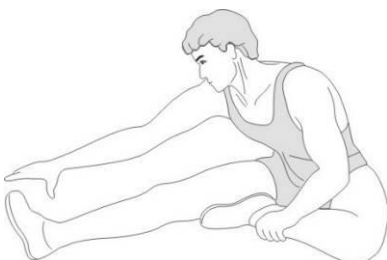
## **DEHNEN**

Das Dehnen Ihrer Muskeln nach einem ordentlichen Aufwärmprogramm und nachdem ihr Training beendet ist, ist sehr wichtig. Die Muskeln lassen sich einfacher durch das Aufwärmen dehnen. Dies reduziert auch das Verletzungsrisiko. **BEI DEN ÜBUNGEN NICHT HÜPFEN!**

# AUFWÄRMÜBUNGEN

## **Innere Oberschenkel dehnen**

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen. Ihre Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Drücken Sie Ihr Knie in Richtung Boden. Halten Sie für 15 Sekunden die Spannung.



## **Kniesehne dehnen**

Sitzen Sie mit dem rechten Bein ausgestreckt. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an den rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie nun Ihre Hand aus und dehnen Sie sich soweit wie möglich zu Ihren Zehen des rechten Fußes. Halten Sie diese Stellung für ca. 15 Sekunden und wiederholen Sie dieses mit dem anderen Bein.

## Kopf drehen

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts. Als nächstes drehen Sie Ihren Kopf nach links. Dehnen Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach vorne und lassen Sie Ihren Kopf zur Brust fallen.

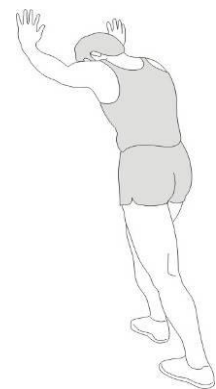


## Schultern heben

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr. Danach heben Sie die linke Schulter, im Gegenzug senken Sie ihre rechte Schulter.

## Achilles Stretch

Lehnen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand, wobei Ihr rechtes Bein vor dem linken Bein ist. Halten Sie das linke Bein gestreckt und den rechten Fuß auf den Boden. Beugen Sie nun das rechte Bein und Ihren Oberkörper vor, indem Sie Ihre Hüfte in Richtung Wand bewegen. Halten Sie diese Stellung, wiederholen Sie dieses mit der anderen Seite für 15 Sekunden.



## Zeh berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt, Ihre Beine bleiben gestreckt. Strecken Sie sich so weit nach unten wie Sie können und halten Sie diese Spannung für 15 Sekunden.

## Seitliches dehnen

Strecken Sie Ihre Arme so nach oben, bis sie über dem Kopf sind. Nun strecken Sie einen Ihrer Arme so weit nach oben in Richtung Decke, wie Sie können. Spüren Sie die Dehnung. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Seite.





# NACH DEM TRAINING

Zur Abkühlung, bringen Sie den Körper in seinen normalen oder ruhenden Zustand zurück.  
Eine richtige Abkühlung senkt die Herzfrequenz.

## XLG COMPUTER(I)

### SPEZIFIKATIONEN:

ZEIT-----	00:00 - 99:59 MIN:SEC
ZÄHLER-----	0 - 9999 TIMES
KALORIEN-----	0 - 9999 KCAL
SCHRITTE/MIN(REPS/MIN)*-----	0 - 9999 TIMES/MIN
ZÄHLER GESAMT*-----	0 - 9999 TIMES
PULS*-----	40 - 200 BEATS/MIN

### HAUPTFUNKTIONEN

MODE/SELECT: Wechseln Sie mit dieser Taste das aktuelle Programm.  
Halten Sie die Taste 4 Sekunden, um alle Werte zu auf Null zu setzen.

SET\*: Zur manuellen Eingabe.

RESET/CLEAR\*: Werte auf null setzen.

### IM BETRIEB

AUTO ON/OFF: Das Display schaltet sich nach 4 Minuten ohne Aktivität ab und startet automatisch, wenn Sie das Gerät verwenden.

### FUNKTIONEN

1. **ZEIT**(TMR):-----Trainingszeit während der Übungen.
2. **ZÄHLER**(CNT):-----Schrittzähler.
3. **KALORIEN**(CAL):----- Verbrauchte Kalorien.
4. **SCHRITTE/MIN**(SPD)\*: -----Anzahl Schritte pro Minute.
5. **GESAMT**(TOTAL)\*: -----Zähler aller Übungen.
6. **PULS**(PUL) \* :-----Ihr aktueller Puls pro Minute.
7. **SCAN**:-----Alle Menüeinträge werden durchlaufen

\* Ist evtl. nicht in Ihrem Model enthalten.